

Horaires reprise des entraînements – Saison 2019/2020



Salle d'escrime
Gymnase du MORIER
Rue Paul-Louis Courier
37300 Joué lès Tours

Lundi	20h00 à 22h00	M20 à Vétéran	Sabre, Fleuret, Epée	Groupe de 9 Confirmés
Mardi	17h30 à 18h15	M7 à M15	Sabre	Groupe de 9 Débutants
	18h30 à 20h00	M11 à M17	Sabre	Groupe de 9 Confirmés
Mercredi			Sabre	Pas de cours
	15h30 à 16h30	M7 à M15	Sabre	Groupe de 9 Débutants
	17h00 à 18h30	M11 à M17	Sabre	Groupe de 9 Confirmés
	19h00 à 20h30	M20 à Vétéran	Sabre, Fleuret, Epée	Groupe de 9 Confirmés
Jeudi	17h30 à 18h15	M7 à M15	Sabre	Groupe de 9 Débutants
	18h30 à 20h00	M11 à M17	Sabre	Groupe de 9 Confirmés
Vendredi	17h30 à 18h30		Sabre	Groupe de 9 Débutants
	19h00 à 20h30	M20 à Vétéran	Sabre	Groupe de 9 Confirmés
Samedi			Sabre	Pas de cours
			Sabre	Pas de cours
			Sabre, Fleuret, Epée	Pas de cours

* Confirmés = au moins 3 années d'escrime et plus



Salle d'escrime
Gymnase du MORIER
Rue Paul-Louis Courier
37300 Joué lès Tours

Inscription au cours à l'avance , 9 tireurs Maximum

M11-M13-M15-M17 (Confirmés) : <https://doodle.com/poll/x4p8rthb75xwascd>

M20-Séniors-Vétérans (Confirmés) : <https://doodle.com/poll/fc3x3qrex13hhzcz>

Vous êtes propriétaire de votre matériel,
Vous arrivez en tenue, avec votre matériel complet
Tenue complète, masque, gant, arme et bouteille d'eau

M7-M9-M11-M13-M15 (Débutants) : <https://doodle.com/poll/2454rzdg5spn9d5n>

Vous avez une tenue du club,
Vous arrivez en tenue à la salle
Un masque vous sera attribué, il sera nominatif.
Le masque restera au club après les cours, à son emplacement prévu

il vous sera demandé de vous inscrire sur les liens doodle correspondants à votre catégorie et votre niveau d'escrime les groupes étant restreint à 9 participants maximum, ne vous inscrivez pas à tous les cours, pour au final ne pas venir votre inscription veut dire présence aux cours il faut penser au collectif désireux de reprendre les entraînements Inscrivez bien le Nom et Prénom du tireur, ainsi que le N° de téléphone portable la date limite d'inscription sera la veille de chaque cours les cours sont assurés pour la période du 22/06/2020 au 03/07/2020 il est prévu de prolonger les cours au mois de juillet, les dates seront communiqués, après accord de la Ville de Joué-Lès-Tours

Quelques règles à respecter

- 1) vous arrivez masqué à la salle
- 2) il faudra vous laver les mains à votre arrivée
- 3) du gel hydroalcoolique sera mis à disposition
- 4) signature du registre de présence
- 5) L'accès au vestiaire restera interdit, les toilettes sont accessibles
- 6) Les parents ne seront pas autorisés à assister aux cours

les entraînements comporteront :

échauffement , travail de jambe , renforcement , gammes , assaut dirigé , travail tactique , leçon , pas de match et de haute intensité